

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

EDICLEUZA MORAIS PRATES

A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR

PARANAGUÁ
2015

EDICLEUZA MORAIS PRATES

A SAUDE FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista do curso de Especialização em saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, setor Nead (Núcleo de Educação à distância) da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Luciana Puchalski Kalinke

PARANAGUÁ
2015

TERMO DE APROVAÇÃO

EDICLEUZA MORAIS PRATES

A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DO PROFESSOR

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista no curso de Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

Profa. Doutora Luciana Puchalski Kalinke
Orientadora - Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Profa. Doutora Sandra Mara Alessi
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Profa. Mestre Gisele Gaioski
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Curitiba, 27 de fevereiro de 2016

RESUMO

PRATES, E.M. **A saúde física e mental do professor**, 2016. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) Universidade Federal do Paraná.

O presente trabalho aborda o processo saúde física e mental do professor que provoca um aumento significativo nos afastamentos dos docentes. Em vista dessa situação, efetuamos uma pesquisa com um grupo de professores, onde constatou-se que os motivos que levam a esses afastamentos são vários, entre eles o estresse do professor em sala de aula. O professor enfrenta muitas dificuldades para a realização de seu trabalho. São muitas cobranças; muitas metas são exigidas e nem sempre são cumpridas face ao mal comportamento dos alunos, falta de interesse e indisciplina dos mesmos, gerando uma frustração muito grande e problemas de saúde para o professor. Com o passar do tempo e a frequência desses problemas a saúde mental do professor agrava levando ao afastamento.

O trabalho procura orientar os docentes sobre as implicações decorrentes dessas situações através de palestras com profissionais da área, atividades para aliviar o stress do dia a dia e oficinas para elaborar atividades que tornem as aulas mais interessantes e melhore o comportamento dos alunos em sala de aula.

Palavras-chave: Estresse do professor, saúde mental do professor, professor e qualidade de vida, Burnout.

ABSTRACT

This work addresses the process physical and mental health process of teachers which causes a significant increase in absenteeism of teachers. In view of this situation, we made a survey of a group of teachers, where it was found that the reasons that lead to these clearances are several, including the teacher's stress in the classroom. The teachers face many difficulties in carrying out their work. There are many demands; many targets are required and are not always followed over the bad behavior of students, lack of interest and lack of discipline thereof, generating a very big frustration and health problems for the teacher. With the passage of time and the frequency of these problems the mental health of teachers aggravates leading to withdrawal.

The project seeks to guide teachers on the implications of these situations through lectures by professionals, activities to relieve the day's stress and workshops to develop activities that make the lessons more interesting and improve students' behavior in the classroom .

Keywords: teacher's stress, mental health of teachers, teacher and quality of life

Sumário

1 INTRODUÇÃO	7
2 TEMA/PROBLEMA	8
3 JUSTIFICATIVA	9
4 OBJETIVOS	10
4.1 Geral:	10
4.2Específicos	10
5 REVISÃO DE LITERATURA	11
5.1 O professor e as doenças.....	11
5.2 O professor e o estresse	12
5.3 Síndrome de Burnout	14
6 METODOLOGIA.....	17
7 INTERVENÇÃO NA ESCOLA	18
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda o processo saúde física e mental do professor que provoca um aumento significativo nos afastamentos dos docentes. Em vista dessa situação, efetuamos uma pesquisa com um grupo de professores, onde constatou-se que os motivos que levam a esses afastamentos são vários, entre eles o estresse do professor em sala de aula.

O professor enfrenta muitas dificuldades para a realização de seu trabalho. São muitas cobranças; muitas metas são exigidas e nem sempre são cumpridas face ao mau comportamento dos alunos, falta de interesse e indisciplina dos mesmos, gerando uma frustração muito grande e problemas de saúde para o professor. Com o passar do tempo e a frequência desses problemas a saúde mental do professor agrava levando ao afastamento.

O projeto procura orientar os docentes sobre as implicações decorrentes dessas situações através de palestras com profissionais da área, atividades para aliviar o stress do dia a dia e oficinas para elaborar atividades que tornem as aulas mais interessantes e melhore o comportamento dos alunos em sala de aula.

2 TEMA/PROBLEMA

O tema deste trabalho nasceu de contatos com professores que sinalizaram sérios problemas sobre saúde mental em virtude de sua carreira docente e os frequentes afastamentos dos mesmos da sala de aula.

Quais os fatores produzidos pela escola que levam o adoecimento do professor? Quais os motivos desse estresse que levam o professor a se afastar até por meses da sala de aula? Estas questões direcionam a pesquisa e a tentativa de encontrar soluções para amenizar esse problema.

3 JUSTIFICATIVA

O tema foi escolhido após muitas conversas com os professores, equipe pedagógica e direção da escola. O ponto relevante que levou a essa escolha foi o número de faltas de professores que ocorre na escola causados por doenças oriundas pelo estresse do professor em sala de aula.

Face a essas informações, elaboramos uma pesquisa junto aos professores cujo objetivo seria o de verificar quais são esses problemas e até que ponto são provocados por desajustes em sala de aula. Os principais problemas de saúde encontrados são: stress, angústia, depressão, dor de garganta, perda de voz, pressão alta, dor de cabeça, etc.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral:

- Ampliar o conhecimento dos professores sobre a importância da saúde mental para contribuir na melhoria da qualidade do seu trabalho.

4.2 Específicos

- Reconhecer os problemas de saúde que mais levam o professor a ter faltas e/ou licenças.
- Identificar quais desses problemas tem relação com os desajustes e mal comportamento dos alunos em sala de aula
- Transmitir embasamento teórico sobre as doenças físicas e mentais do professor
- Realizar atividades para aliviar o stress do dia a dia do professor.
- Elaborar, em oficinas com os professores, atividades que tornem as aulas mais agradáveis, menos cansativas e que diminuam o stress em sala de aula.
- Aplicar essas atividades em algumas turmas.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 O professor e as doenças

De acordo com o Jornal O Estado do Paraná (PR), em nosso estado, por ano, cerca de 15% dos 80 mil professores cadastrados na rede estadual são afastados de suas funções. A principal causa do pedido de licença ocorre com o diagnóstico de uma doença, ocasionada pelo estresse em sala de aula e também pela falta de recursos técnicos que facilitem o trabalho nas instituições de ensino. Pesquisas recentes afirmam que:

“Diferentes conceituações de qualidade de vida têm sido usadas, variando de definições gerais às mais específicas. O termo qualidade de vida é abrangente, incluindo fatores relacionados à saúde, como os físicos, funcionais, emocionais e bem-estar mental e, também, os não relacionados, a saber, o trabalho, família, amigos e outros aspectos da vida. A qualidade de vida relacionada à saúde envolve vários domínios do cotidiano do indivíduo, sendo os mais comumente estudados o psicológico, o social e o físico” (Jardim I, Barreto II e Assunção III apud Arnold R, Ranchor 2004).

O alto índice de licenças motivou os pesquisadores a se interessarem por essa área. Muitos estudos estão sendo realizados para compreender como os processos de trabalho dos professores, contribuem para favorecer o desgaste e o adoecimento dos trabalhadores desta categoria.

Estudar o “mal estar docente” significa estudar a profissão docente na sua relação, por inteiro: com a escola e o lugar que lhe cabe ou que lhe é negado na sociedade. É estudar o trabalho dos professores no microcosmo da sala de aula, nas relações estabelecidas com os alunos, com os pares e com o conhecimento escolar. Segundo pesquisas de Martins, p.115, 2007

“As atividades docentes do ensino fundamental encontram-se inseridas no contexto de mudanças, nas quais as alterações ambientais (políticas, econômicas, sociais e culturais) e as pressões decorrentes da atividade do professor são situações que merecem atenção especial por parte dos estudiosos. O papel do professor tem se modificado na tentativa de atender às expectativas e necessidades da sociedade atual, que se encontra em constante processo de mudanças.”

Ainda nas palavras de Martins,

“A insatisfação frente às circunstâncias desfavoráveis e os constantes desafios que necessita enfrentar provocam sentimentos de impotência, desejo de fugir de tudo, culpa, indignidade, cansaço, irritabilidade, nervosismo, desgaste físico e mental. Como consequência dessas queixas frequentes, das pressões internas, das crenças e valores de cada um, encontramos professores mais vulneráveis ao *stress*”.

A voz é um dos instrumentos de trabalho do professor de maior importância, porém, ele convive com muitas situações que causam problemas sérios à sua saúde. A jornada de trabalho ampliada (alguns professores lecionam nos três períodos, incluindo a rede pública e particular), turmas com muito alunos, indisciplina, salas sem acústica e vários outros fatores contribuem para aumentar as doenças e diminuir a qualidade de vida.

5.2 O professor e o estresse

Ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Normalmente as jornadas de trabalhos dos professores são longas, com raras pausas de descanso e refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho, (SANTOS 2008). Não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração cada vez maior para a realização das tarefas. Infelizmente este profissional tem enfrentado, nos últimos tempos, em suas atividades diárias, diversas situações que são consideradas fontes de estresse.

Desempenhar o papel de professor, na sociedade atual, requer do profissional da educação muito mais do que o ensinar em sala de aula. A docência vem se configurando como uma atividade que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que os professores geralmente têm. (Sobrinho e Nunes 2009).

As peculiaridades de cada instituição escolar, os diferentes contextos sociais nos quais os alunos estão inseridos, as necessidades e desejos distintos do alunado, exigem que os professores estejam capacitados a ir além do caráter pedagógico do ensino, uma vez que a educação escolar passou a ser responsável pelo

desenvolvimento psicossocial dos seus alunos. Entre as profissões consideradas com elevadas fontes geradoras de tensão temos as que o profissional atua diretamente com pessoas, a exemplo da profissão docente. Tais profissionais, além das exigências intrínsecas ao papel de professor, são também doadores de cuidado, uma vez que “desenvolvem um trabalho onde a atenção particularizada ao outro atua como diferencial entre fazer ou não fazer sua obrigação” (SANTOS; LIMA FILHO, 2005, p. 5). Os professores são preparados para trabalhar com as questões pedagógicas e não em intervir na educação e correção do comportamento de crianças que vêm à escola com problemas do ambiente familiar. Estes problemas podem ser de ordem emocional, física e econômica que os pais enfrentam e projetam nos filhos através de suas atitudes, gerando a indisciplina.

Somam-se a esses problemas, um programa de atividades pedagógicas que deve ser cumprido num prazo estabelecido pela escola. O desenvolvimento dessas atividades não depende somente do professor e sim do desempenho escolar dos educandos, que na maioria das vezes, chegam semi-alfabetizados no 6º ano. E numa classe que em média há 35 a 40 alunos, não são todos que têm facilidade de assimilar a matéria com sucesso, ocorrendo os problemas de aprendizagem do aluno que atrasam o desenvolvimento das atividades, (NUNES E SOBRINHO 2009).

Um novo fator estressante: a meta do Ministério da Educação e Cultura em reduzir o índice de analfabetismo no Brasil, a ordem (implícita) é não reprovar. O agravante é que alunos não reúnem condições de serem aprovados, mas não podem ficar retidos. Nas últimas décadas, surgiu uma situação altamente estressante nas escolas: as drogas. Se o professor não souber enfrentar a situação em conjunto com a direção da escola, passará a sofrer pressões e ameaças, além de perder o controle sobre os alunos na própria sala. (SANTOS, 2008)

Um clima de hostilidade e competição negativa no ambiente escolar traz consequências danosas para os professores. A raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente à saúde física e mental. Todos esses fatores contribuem para a exaustão e estresse do professor e conseqüentemente à Síndrome de Burnout.

Diante das diversas dificuldades cotidianas às quais os professores encontram-se submetidos, diversos são os estudos sobre o estresse ocupacional nestes profissionais e suas consequências na vida do indivíduo. Para Nunes Sobrinho (p.82 2006), o estresse ocupacional constitui-se em uma:

[...] experiência extremamente desagradável associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado.

5.3 Síndrome de Burnout

O nome vem da expressão em inglês to burn out, ou seja, queimar completamente, consumir-se. O termo burnout é usado para definir um esgotamento físico e mental crônico causado pelo trabalho. Trata-se de um estresse ocupacional, caracterizado por exaustão emocional, apatia extrema, desinteresse pelo trabalho e lazer, depressão, alterações de memória e humor, fadiga, enxaqueca, dores musculares e distúrbios do sono. A enfermidade acomete principalmente profissionais que lidam com pessoas e nesta categoria estão incluídos os professores, expostos as situações de extrema pressão, jornadas exaustivas, responsabilidade e frustração.

O burnout nos professores não aparece de repente. Ele é a fase final de um processo lento, causado por uma exaustão dos recursos emocionais próprios, em que são comuns atitudes negativas e de distanciamento para com os alunos e a valorização negativa de seu papel profissional. Segundo Schaufeli&Enzmann (1998), a burnout manifesta-se da seguinte maneira: exaustão emocional: os professores, depois de uma interação intensiva com os alunos, denotam desgaste de suas energias emocionais e advertem que não podem trabalhar com a mesma dedicação e energia que apresentavam no princípio de suas carreiras; Despersonalização: manifesta-se através de atitudes

negativas como o tratamento depreciativo, atitudes frias e distantes e/ou desconexão dos problemas dos estudantes. Esta dimensão pode entender-se como um modo de enfrentamento à exaustão emocional que experimenta o professor; Falta de realização pessoal no trabalho: produz-se uma valoração negativa do próprio papel profissional. Os professores, desgastados profissionalmente, sentem-se insatisfeitos com seu trabalho, o que os leva a revelar sentimentos de ineficácia no desenvolvimento de seu trabalho .

Segundo Silva, Damasio e outros (2008), apud Carlotto “a severidade de burnout entre profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco”. Essa síndrome trouxe à tona uma nova maneira de se dizer que o profissional está estressado, detalhando um tipo diferente de problema que está se tornando muito comum entre os profissionais da área.

Os autores esclarecem que essa síndrome está inteiramente ligada ao contato direto com outras pessoas e o estresse gerado por uma relação difícil. Sendo assim, existe uma maneira de observar que as maiores dificuldades estão diretamente ligadas à relação existente entre os profissionais e as pessoas com que eles convivem, havendo muitas vezes uma relação de confiança e informalidade que pode gerar certo constrangimento na hora em que há necessidade de corrigir e até mesmo ser mais enérgico.

Ainda na pesquisa de Silva, Damásio e outros (2008) apud Carlotto, ressaltam que burnout é uma forma de estresse emocional, que demonstra o quanto o trabalho é intenso e há muito envolvimento entre ambas as partes, o profissional e quem está recebendo a prestação de serviço. É uma síndrome de sobrecarga e pressão exigida desses profissionais, que precisam estar muito ligados às novidades e, principalmente, dispostos a repassar todas as informações absorvidas em seu tempo de estudo e até mesmo de descanso.

Para os autores, burnout é a exaustão emocional, é a pessoa sentir falta de sua própria personalidade e apresentar um baixo nível de satisfação no trabalho. O professor, estressado e no grau da síndrome, apresenta um alto nível de insatisfação, de falta de vontade de continuar exercendo a profissão, podendo negligenciar a preparação das aulas, apresentar falta de auto-estima e não comprometimento com as atividades realizadas diariamente.

A Síndrome de Burnout é perigosa, silenciosa, passando a ser considerada atualmente como uma questão de saúde pública, pois ela acomete os trabalhadores que estão ativos no mercado de trabalho. Ela pode ser evitada, desde que os professores, alunos e também a sociedade, trabalhem em conjunto para elaborar atividades preventivas contra os fatores de riscos e o estresse crônico, a partir de mudanças na estrutura organizacional, melhorando as condições de trabalho, desenvolvendo palestras e treinamentos com os professores e alunos na intenção de informá-los e orientá-los sobre a doença.

6 METODOLOGIA

- Coleta de dados, por meio de questionário com uma amostra de professores, onde será aplicado o projeto, das principais causas que levam ao afastamento do professor da sala de aula (faltas e/ou licenças). Pesquisar material bibliográfico referente a saúde física e mental do professor, estresse e qualidade de vida do professor tendo como base a Síndrome de Burnout.
- O presente projeto será aplicado com uma amostra de professores e alunos do Colégio Estadual “Professora Maria de Lourdes Rodrigues Morozowski”, localizado na R. Pres. Washington Luiz, 181 - Vila Paranaguá, Paranaguá - PR, que possui um total de 123 professores e 1679 alunos. No que diz respeito à intervenção do projeto, será realizada em um sábado do mês de setembro de 2015, a ser combinado com a direção da escola e equipe pedagógica.
- No primeiro momento será ministrada uma palestra com um profissional capacitado na área, a fim de transmitir embasamento teórico sobre as doenças físicas e mentais do professor.
- No segundo momento serão realizadas oficinas com uma amostra de professores com danças e outras atividades para aliviar o estresse.
- No terceiro momento, numa roda de conversa serão elaboradas atividades futuras que propiciem a melhoria na qualidade de vida do professor no período letivo na escola.
- No quarto momento será elaborada uma roda de conversa com amostra de professores, objetivando construir atividades que tornem as aulas mais agradáveis e menos cansativas que diminuam o stress em sala de aula. Aplicar algumas dessas atividades sugeridas pelos professores em determinadas turmas que apresentam maior índice de indisciplina.

7 INTERVENÇÃO NA ESCOLA

No que diz respeito à intervenção do projeto, não foi realizada na data prevista no projeto em função da reposição da greve dos professores. As atividades foram realizadas no dia 25 de outubro de 2015 com adesão de uma média de 90% dos professores do colégio.

No primeiro momento foi ministrada uma palestra com o profissional Oromar Baglioli, terapeuta ocupacional e professor de biologia, capacitado na área, que transmitiu um embasamento teórico sobre as doenças físicas e mentais do professor. Após a palestra o profissional realizou algumas atividades para descontrair e diminuir o estresse dos professores.

No segundo momento foram realizadas oficinas com danças e outras atividades para aliviar o estresse dos professores. A oficina de dança foi realizada com o apoio da professora de Matemática Mariana Oliveira que ensinou como dançar “zumba”.

Após a aula de dança foi servido um almoço com a participação de todos. Cada professor colaborou com um prato diferente.

No terceiro momento, numa roda de conversa foram elaboradas atividades para serem utilizadas futuramente contribuindo para a melhoria na qualidade de vida do professor no período letivo na escola. Entre estas atividades, citamos algumas:

- Aula de dança uma vez no mês.
- Mudar a decoração de uma salinha próxima à biblioteca, colocando tapete com diversas almofadas com música ambiente para o descanso do professor em pelo menos uma aula das sete destinadas à hora atividade.
- Realizar palestras com profissionais capacitados uma vez no bimestre com temas relacionados à autoestima do professor. Ficou acordado que em cada bimestre um grupo se responsabilizará em contatar o profissional.

No quarto momento foi elaborada outra roda de conversa com os professores presentes, para construir atividades que tornem as aulas mais agradáveis e menos cansativas que diminuam o stress em sala de aula. Houve um consenso entre os professores que as atividades lúdicas favorecem o

interesse entre os alunos. Ficou combinado que os conteúdos serão intercalados com jogos pedagógicos pertinentes aos assuntos trabalhados.

Na semana seguinte, algumas dessas atividades sugeridas pelos professores foram aplicadas em determinadas turmas que apresentam maior índice de indisciplina.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido à reposição da greve, o projeto foi aplicado em data posterior ao programado. Houve uma adesão muito boa dos professores. O que chamou a atenção é que muitos professores não tinham consciência que estavam à beira de uma crise de estresse. A palestra do prof. Oromar veio de encontro a essas ansiedades. Com o conhecimento das doenças relacionadas à saúde mental e ao estresse e o que leva um professor chegar a esse ponto, o tratamento é mais eficaz, pois o professor com certeza irá procurar ajuda. Muitas vezes ele está doente e não sabe da gravidade.

Os professores acharam o projeto interessante por ser um problema atual no meio escolar. Muitos não tinham noção da Síndrome do Burnout, os fatores condicionantes para a mesma ocorrer e suas consequências. Outro fator que chamou a atenção citado pelos professores foram as oficinas realizadas que podem evitar o estresse em sala de aula e do cotidiano em geral.

A intervenção desse projeto foi muito relevante, sendo comprovada pelo interesse dos professores participantes, a necessidade de mudar o comportamento e de inserir as atividades sugeridas no decorrer do próximo e demais anos letivos da escola.

Devido à mudança de gestão na escola e o aumento da demanda de professores, a equipe pedagógica sugeriu que o projeto seja aplicado novamente na semana pedagógica, no início do ano letivo de 2016.

REFERÊNCIAS

BRAZ.J.S. e FÊO.E.A. **O estresse e a profissão do professor: Avaliação da existência da Síndrome de Burnout em professores da Estácio de Sá de Ourinhos.** Disponível em <http://www.faeso.edu.br/horusjr/artigos/artigo13.pdf> acesso em 25/07/15

<http://revistaescola.abril.com.br/gestao-escolar/estresse-como-lidar-problema-mais-afasta-professores-sala-aula-690675.shtml> acesso em 25/07/15

<http://www.gestrado.org/?pg=noticia&id=383&L=>

<http://www.todospelaeducacao.org.br/educacao-na-midia/indice/30448/por-ano-15-dos-professores-da-rede-estadual-sao-afastados/> acesso em 25/07/15

<http://www.valeverdefm.com.br/site/not%C3%ADcias/item/2411-por-ano,-15-dos-professores-da-rede-estadual-s%C3%A3o-afastados.html>

JARDIM, R. BARRETO.S e ASSUNÇÃO.A (2007). **Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes.** *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(10): 2439-2461, out, 2007.*

MARTINS, M.(2007). **Sintomas de Stress em Professores Brasileiros.** *Revista Lusófona de Educação, V10, p.115, 2007.*

NUNES SOBRINHO. F. P. **O Stress do professor do ensino fundamental: O enfoque da Ergonomia.** In: LIPP, M. E. N (Org.) *O stress do professor.* Campinas: Papirus, 2006, p. 81-94.

RODRIGUEZ. M.V.R. e ALVES. J.B. **Qualidade de Vida dos Professores: Um bem para todos.** Acesso em 25/07/15

SALVAGIONI. D.A.J e PEREIRA.G.A. **Síndrome de Burnout: Discutindo a doença em professores.** Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/index.php/criaredu/article/viewFile/1736/1723> acesso em 25/07/15

SANTOS, F. L. N.; LIMA FILHO, D. L. **Mudanças no Trabalho e Adoecer Psíquico na Educação.** 2005. Universia Rede Universitária.

SILVA.J.P. , DAMÁSIO.B.F. e outros. **Estresse e Burnout em professores** Disponível em: Fonte: <https://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/a-saude-mental-do-professor-de-ensino-fundamental-da-rede-publica> © acesso em 25/07/15